CAP ACADEMY

CENTER OF ACADEMIC PROGRESS

PLOT # 1054, KALEEM SHAHEED COLONY # 1, (BACKSIDE GALAXY MOTORS) FAISALABAD.
Phone No: +92 300 038 70 40 E-mail: centerofacademicprogress@gmail.com

نام:	کلاس: دہم
رول نمبر:	وقت: 2 گھنٹے 30 منٹ

(حصہ معروضی)

کل نمبر: 15 وقت: 20 منٹ

سوال نمبر 1:

نمبر	سوال	A	B	C	D
1	ریشم کے کیڑے۔۔۔کا ذریعہ ہیں۔	ریشمی	سوتی	جلدی	اونی
2	دنیا کی تیز ترین دوڑ ہے؟	200m	300m	100m	800m
3	عضلات کی اقسام ہیں؛	5	4	2	3
4	جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟	کپڑے پہن کر ورزش	کشتی چلانا	ننگے جسم ورزش	کھلے آسمان میں ورزش
5	مردوں کے لیے گولے کا وزن ہے۔	4kg	3.25kg	7.260 kg	7.270kg
6	بنیادی حرکات کی اقسام ہیں؛	5	3	4	2
7	قامتی نقائص کی تعداد ہے؛	2	3	4	5
8	مخالف پر قابو پانے کے لیے۔۔۔سے سہارا لیا جاتا تھا۔	انفرادی تعلیم کا	جسمانی تعلیم کا	روایتی تعلیم کا	تفریحی تعلیم کا
	(لڑکوں کے لیے)				
9	والی بال کورٹ کی لمبائی:	16m	17m	18m	19m
10	والی بال کھیل کی نیٹ کی چوڑائی؛	1.5m	1m	2m	2.5m
11	ٹیکنکل ٹائم آؤٹ کی تعداد	1	2	3	4
12	کھلاڑیوں کی تعداد	9	10	11	12
	(لڑکیوں کے لیے)				
9	بیڈ منٹن کورٹ کی لمبائی	13.40m	13.60m	13.80m	4.00m
10	شاٹ سروس ایریا کی چوڑائی	2.98m	1.98m	1.80m	
11	شٹل کاک میں پروں کی تعداد	14	13	12	15
12	بیڈ منٹن میں بیک گیلری کی چوڑائی ہے۔	73cm	74cm	75cm	76cm

(حصہ انشائی)

کل نمبر:60 **وقت:**2 گھنٹے 10 منٹ

(حصہ اول)

سوال نمبر2 $6 \times 2 = 12$

1۔ ارسطو نے تعلیم کی کیا تعریف بیان کی ہے۔

2۔ تعلیم جسمانی کا صحت سے کیا تعلق ہے؟

3۔ بنیادی حرکات کیا ہیں؟

4۔ فروعی حرکات کی اقسام بیان کریں۔

5۔ تعلیم جسمانی کے کوئی سے چار مقاصد بیان کریں۔

6۔ ناہموار اکندھے کی وضاحت کریں۔

7۔ جھکانے کی دو ورزشیں تحریر کریں۔

8۔ لباس سے کیا مراد ہے؟

سوال نمبر3 $6 \times 2 = 12$

1۔ لباس استعمال کرنے کے کوئی سے دو مقصد بیان کریں۔

2۔ انسانی جسم کے چار نظاموں کے نام تحریر کریں۔

3۔ شخصی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

4۔ عضلات سے کیا مراد ہے؟

5۔ جوڑ سے کیا مراد ہے؟

6۔ عوام کی صحت کے دو مسائل بیان کریں۔

7۔ دانتوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟

سوال نمبر4: $6 \times 2 = 12$

1۔ گولہ پھینکنے کے کوئی سے چار قوانین تحریر کریں؟

2۔ سٹارٹنگ بلاکس کی تعریف کریں۔

3۔ 200 میٹر دوڑ میں راہداری کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟

4۔ گولے کی بناوٹ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

(حصہ دوم)

(صرف لڑکوں کے لیے)

والی بال کھیل میں کھلاڑیوں کی پوزیشن بیان کریں۔	والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔	والی بال کھیل کے آغاز کی وضاحت کریں۔

(صرف لڑکیوں کے لیے)

بیڈمنٹن کھیل کتنے پوائنٹس کی ہے	بیڈمنٹن کھیل میں نیٹ کی وضاحت کریں۔	بیڈمنٹن کھیل کے آغاز کی وضاحت کریں۔

کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں:

الف) علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کا اسکا تعلیم جسمانی سے گہرا تعلق ہے۔ وضاحت کریں۔

ب) تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے اغراض و مقاصد تحریر کریں۔

ج) 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔